Educación Física

150. Una técnica de relajación es cualquier método, procedimiento o actividad que ayuda a una persona a reducir su tensión física y/o mental. La relajación, después del ejercicio físico, disminuye gradualmente el ritmo cardíaco y la presión sanguínea, lo cual previene el aturdimiento, el mareo, reduce los niveles de estrés, ansiedad o ira y ayuda a la recuperación. Dentro de estas técnicas está el yoga, el chi kung, la meditación, wushu, ente otras. Según el texto anterior, las técnicas de relajación en la actividad física posibilitan

A. el incremento del ritmo cardiaco.
B. el aumento de la ansiedad.
C. la disminución de la recuperación.
D. la disminución de la tensión.

● Des: 1.4 EF.V / Compt.: Desarrollo motor / Comp.: Motriz

151. La táctica deportiva es la capacidad o habilidad del deportista/jugador de resolver de manera práctica y efectiva las diversas situaciones de competencia que se le presenten. La acción táctica es una ejecución mental y práctica; se realiza a partir del accionar del oponente; se da en condiciones de oposición. Un ejemplo de acción táctica es "pasar el balón a un compañero que no tiene enfrente bloqueadores contrarios durante un juego de voleibol, para que remate con efectividad". Según el texto anterior, la táctica deportiva se realiza en condiciones de

A. recuperación.
B. calentamiento.
C. enfrentamiento.
D. recreación.

● Des: 2.4 EF.V / Compt.: Técnicas del cuerpo / Comp.: Motriz

152. Para tener calidad de vida es necesario llevar a cabo hábitos saludables como alimentación adecuada, la práctica regular de actividad física, dormir las horas suficientes, eliminar actividades que provoquen ansiedad y estrés. Es importante dormir al menos siete u ocho horas diarias, para que el cuerpo se recupere del desgaste producido durante el día y se recargue adecuadamente. Si no existe el descanso adecuado, existirá fatiga, tanto física como mental, esto puede derivar en problemas graves de salud. Según el texto anterior, la práctica de hábitos saludables de vida

A. previene la aparición de enfermedades.
B. favorece la aparición de enfermedades.
C. estabiliza la aparición de enfermedades.
D. no incide en la aparición de enfermedades.

● Des: 3.4 EF.V / Compt.: Condición física / Comp.: Motriz

153. El juego y el ocio están íntimamente ligados. El juego es una actividad de disfrute o descanso personal y colectivo que se convierte en una actividad de ocio en cuanto se utilice para la recreación, distracción, diversión y entretenimiento; como fenómeno educativo comparte valores individuales y sociales, aporta a los procesos de socialización y ordenamiento colectivos. Según el texto anterior, el juego como actividad de ocio tiene valor formativo, porque

A. desarrolla capacidades físicas y psíquicas.
B. desarrolla valores individuales y sociales.
C. sirve de recreación, distracción y entretenimiento.
D. se desarrolla de manera competitiva.

● Des: 4.4 EF.V / Compt.: Lúdica motriz / Comp.: Motriz

154. El chotis, de origen europeo, ha devenido en patrimonio folclórico de Colombia, característico de la Región Andina, especialmente del departamento de Antioquia. Es un baile de salón que se interpreta con galantería, acompañado de picardía amorosa; como danza lúdica, sobresalen las destrezas de las extremidades superiores, las habilidades personales y los juegos de palmas de mano. En las versiones tradicionales, los desplazamientos son libres, circulares y en línea recta, hacia cualquier dirección: al frente, hacia atrás, hacia los lados y en giros. Según el texto anterior, en el chotis antioqueño los desplazamientos son

A. libres y unidireccionales.
B. libres y bidireccionales.
C. libres y multidireccionales.
D. restringidos y multidireccionales.

● Des: 5.4 EF.V / Compt.: Lenguajes corporales / Comp.: Expresiva corporal

155. La mazurca, danza originaria de Polonia, se ha convertido en uno de los bailes folclóricos más representativos de la región insular colombiana. Se le considera una danza de salón que se realiza en parejas; los participantes hacen movimientos del torso mientras se desplazan elegantemente por el espacio, haciendo especie de círculos y otras figuras al danzar. Según el texto anterior, en la mazurca los desplazamientos se realizan

A. exclusivamente, en forma triangular.
B. en círculos y otras figuras.
C. exclusivamente, en forma recta.
D. exclusivamente, en forma rectangular.

● Des: 5.4 EF.V / Compt.: Lenguajes corporales / Comp.: Expresiva corporal+

RESPONDE LAS PREGUNTAS 156 A 158 DE ACUERDO CON LA SIGUIENTE INFORMACIÓN:

La práctica regular de ejercicio físico trae múltiples beneficios para la salud, entre otros: ayuda a desarrollar el cuerpo; aumenta la coordinación y el control de los movimientos; mejora la memoria, la concentración y la autoconfianza; disminuye el estrés y la ansiedad; favorece la integración en el grupo; fomenta las relaciones sociales positivas; previene el consumo de tabaco, de alcohol, de otras drogas y tóxicos; educa valores como el esfuerzo, la amistad y el espíritu de equipo.

156. Según el texto, la práctica regular de ejercicio físico incide en la salud

A. física, mental y social.
B. exclusivamente física.
C. exclusivamente mental.
D. exclusivamente social.

● Des: 6.4 EF.V / Compt.: Cuidado de sí mismo / Comp.: Axiológica corporal

157. Según el texto, la práctica regular de ejercicio físico contribuye a la adopción de estilos de vida saludable, porque

A. estimula el consumo de tabaco y alcohol.
B. estabiliza el consumo de tabaco y alcohol.
C. no incide en el consumo de tabaco y alcohol.
D. previene el consumo de tabaco y alcohol.

● Des: 6.4 EF.V / Compt.: Cuidado de sí mismo / Comp.: Axiológica corporal

158. Según el texto, la práctica regular de ejercicio físico tiene un sentido educativo, porque desarrolla

A. el esfuerzo, la amistad y el espíritu de equipo.
B. la ansiedad, la concentración y la autoconfianza.
C. el estrés, la integración grupal y social.
D. el consumo de tabaco y alcohol.

● Des: 6.4 EF.V / Compt.: Cuidado de sí mismo / Comp.: Axiológica corporal

los tres editores s.a.s.
Siempre cambiando, siempre mejorando
www.lostreseditores.com